

# 我與 166 公分的距離 - 2022 第一期 優選 桃園國小 吳○昊

## - 6 年級 4 班

我現在已經六年級了，身高卻只有 136 公分，經常被誤認成三年級的學生，雖然我並沒有很在意，但後來得知我的預測身高竟是可以超越爸爸的 166 公分，這個消息讓我驚喜萬分，也讓我開始動起腦筋，想要早點達到目標。

搶救身高第一步，就是要找出為何身高如此嬌小的原因，目前我找到了三個。首先是我本來就長得比較慢，之前因為身高太矮去看醫生，檢查後發現，我的骨齡和實際年紀相比整整差了兩歲。其次是我每餐都會吃得很飽，使身體沒有太多空腹的時間分泌生長激素。最後是我太愛吃甜食了，讓長高的速度變得更加緩慢。

知道明確的原因之後，第二步是針對原因提出具體可行的方法，其中我覺得最重要就是飲食。俗話說「民以食為天」，人從出生開始就無法脫離飲食，就連要長高也和飲食有關，身體在空腹時比較容易長高，為顧及吃飽和空腹時間，平常最好吃八分飽就好，尤其是晚餐。還有一句俗話，「一眠大一吋」也很有道理的，半夜是生長激分泌最旺盛的時候，所以，我決定減少晚餐飯量，增加睡眠時空腹時間。另外，因為甜食會減少分泌生長激素，所以我決定晚上不吃點心。

除了改善飲食習慣之外，睡眠和運動也很重要，生長激素是在半夜 11 點到兩點分泌最多，而且是在深睡眠的狀態之下，所以不熬夜，每天在九點前上床睡覺是很重要的。此外，聽醫生說，多做跳躍的動作有助於刺激生長板成長，所以為了長高，我下定決心每天都在九點睡覺前跳兩百下開合跳，假日時間多跳繩，或是出去打籃球，努力達標。

雖然目前我的身高與 166 公分的距離仍十分遙遠，但是相信透過飲食控制及規律的睡眠和運動，持之以恆，我有自信可以慢慢拉近我與 166 公分的距離。